



Mistrzostwa Polski w triathlonie i w aquabike na dystansie sprint w kat. Age group Odprawa techniczna

29.06.2024 r., Susz

Agenda odprawy technicznej

- Powitanie i osoby funkcyjne
- Komisja odwołań
- Harmonogram zawodów
- Procedury
- Zawody
- Pogoda

Powitanie i osoby funkcyjne

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Delegat techniczny
- Marcin Tur – Sędzia główny
- Jarosław Piechotka – Dyrektor zawodów

Komisja odwołań

- Joanna Pyrzyńska-Figurska – Deleгат techniczny - Przewodnicząca
- Paweł Młynarczyk – Przedstawiciel PZTri
- Jarosław Piechotka – Przedstawiciel organizatora

Harmonogram zawodów

Sobota, 29.06.2024 r.

- 15:00 - 20:00 Wydawanie pakietów startowych
- 18:00 - 20:00 Wstawianie sprzętu do strefy zmian

Niedziela, 30.06.2024 r.

- 6:00 - 7:15 Wydawanie pakietów startowych - MP SPRINT AG + AQUABIKE
- 6:15 - 7:30 Wstawianie sprzętu do strefy zmian - MP SPRINT AG + AQUABIKE
- 7:30 - 7:45 Rozgrzewka w wodzie MP SPRINT + AQUABIKE
- 8:00 START - MP SPRINT AG + AQUABIKE
- 9:45 - 10:00 Odbiór sprzętu ze strefy zmian
- 10:30 - 11:00 Odbiór sprzętu ze strefy zmian
- 11:20 - 11:50 Odbiór sprzętu ze strefy zmian
- 17:15 Dekoracja - PP SUPERSPRINT / MP SPRINT / MP STANDARD
- 18:00 Uroczyste zakończenie zawodów Susz Triathlon 2024



Dystans

Pływanie

750 m - 1 pętla

Rower

20 km - 2 pętle

Bieg

5 km - 2 pętle

Limity czasowe:

Pływanie: 30 min

Pływanie + rower: 1,5h

Ukończenie zawodów: 2h

Procedura: wejście do strefy zmian

- Kontrola kasku – zapięty kask
- Rower zawieszamy kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Kask może być pozostawiony na rowerze
- Buty kolarskie mogą być wpięte do roweru
- Buty biegowe, czapeczka, numer startowy na bieg mogą być przed koszykiem
- Pozostały sprzęt w koszyku

Pakiet startowy

- Numery startowe na:
 - ✓ 3 na kask: naklejony z przodu, z lewej i prawej strony
 - ✓ rower: umieszczony na sztycy podsiodłowej
 - ✓ bieg, umieszczony z przodu ciała zawodnika – obowiązkowy
- Chip
- Czepek

UWAGA:

Zabroniony start w strojach kadrowych

Procedura: start

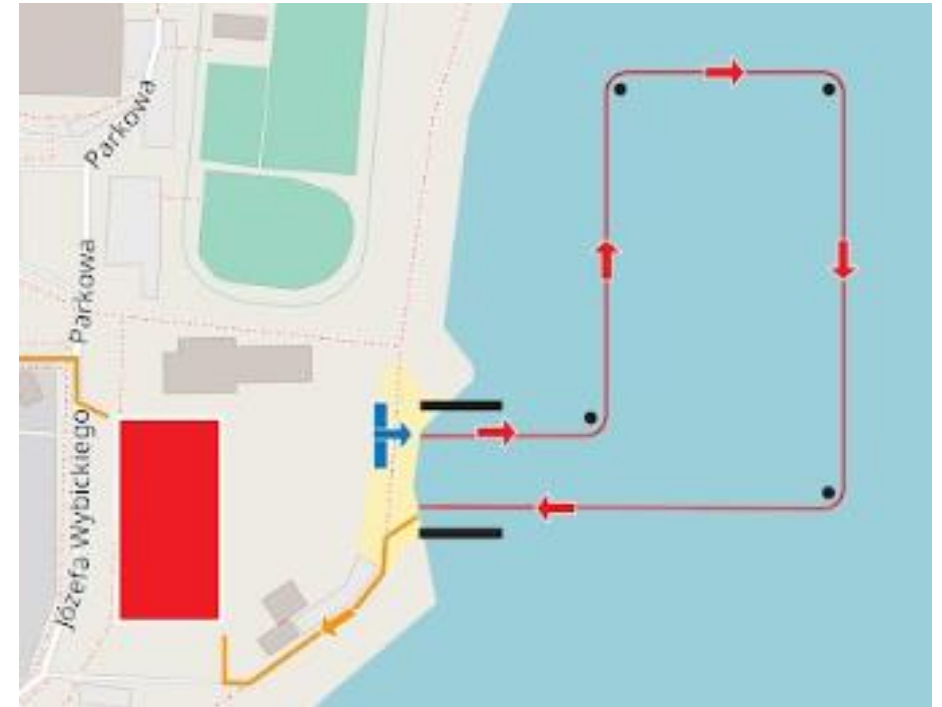
Instrukcja dla zawodników:

- Rozgrzewka
- 10 minut przed startem – zawodnicy zbierają się w strefie startu
- Rolling start
- Rozpoczęcie zawodów

Blokowanie innych zawodników będzie karane DSQ

Pływanie

- Temperatura wody: 26°C (sobota)
- Pianki zakazane (powyżej 22 °C, dla zawodników w kat. 60+ powyżej 24,6°C)
- Rolling start
- 750 m - 1 pętla
- 4 boje
- Dystans do pierwszej boi – 100 m
- Pierwszą boję – omijamy lewym ramieniem
- Kolejne 3 boje – omijamy prawym ramieniem
- Obowiązkowy czepek organizatora
- Czepek, okulary do koszyka w strefie zmian



Strefa zmian



Strefa zmian

- Okularki, czepek, pianka, kask po części kolarskiej w koszyku
- **Sprzęt poza koszykiem – ostrzeżenie i poprawa**
- Tradycyjne stojaki na rowery
- T1: Rower zawieszony kierownicą do przodu strefy zmian (za siodełko)
- Belka na końcu i na początku strefy zmian
- **Niewłaściwe wejście/zejście - ostrzeżenie i poprawa**
- T2: Rower odwieszony dowolną stroną

Trasa kolarska



- 20 km: 2 pętle
- Trasa lekko pofałdowana
- Strefa odświeżania
- **Drafting zabroniony:**
Pierwszy raz: kara czasowa: 1 min.
Drugi raz: DSQ
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Rowerowa strefa kar**
 - na trasie kolarskiej w okolicach zjazdu do strefy zmian po prawej stronie

**Rowerowa
strefa kar**

Strefa draftingu



Dystans standard lub krótszy: 10m

20 sekund - maksymalny czas przebywania w strefie

Strefa draftingu



15m



35m

Zasady zawodów bez draftingu

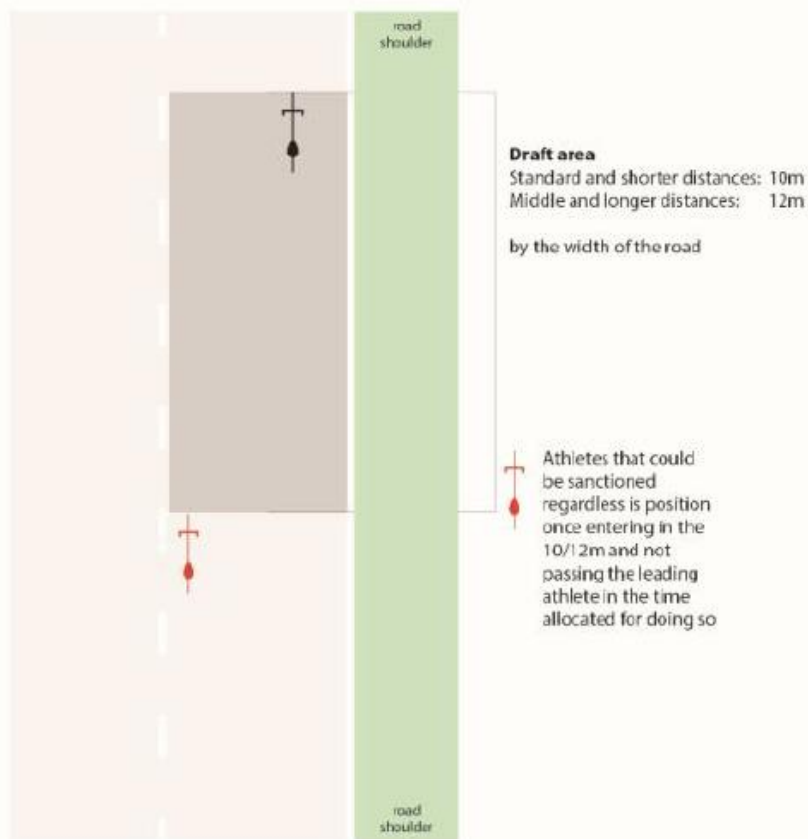
- **Zawodnicy mogą przebywać w strefach podciągania innych zawodników w następujących przypadkach:**
 - ✓ jeżeli manewr wyprzedzania został podjęty
 - ✓ dla bezpieczeństwa
 - ✓ 100 m przed i za strefą odświeżania
 - ✓ na ostrych nawrotach
 - ✓ według decyzji Delegata Technicznego w miejscach niebezpiecznych.
- **Wyprzedzanie:**
 - ✓ zawodnik jest wyprzedzany jeżeli przednie koło innego zawodnika jest przed nim
 - ✓ zawodnik wyprzedzający musi opuścić sferę podciągania w wyznaczonym czasie
 - ✓ zawodnik nie może blokować wyprzedzania
 - ✓ wyprzedzanie dozwolone tylko lewą stroną.

Blokowanie

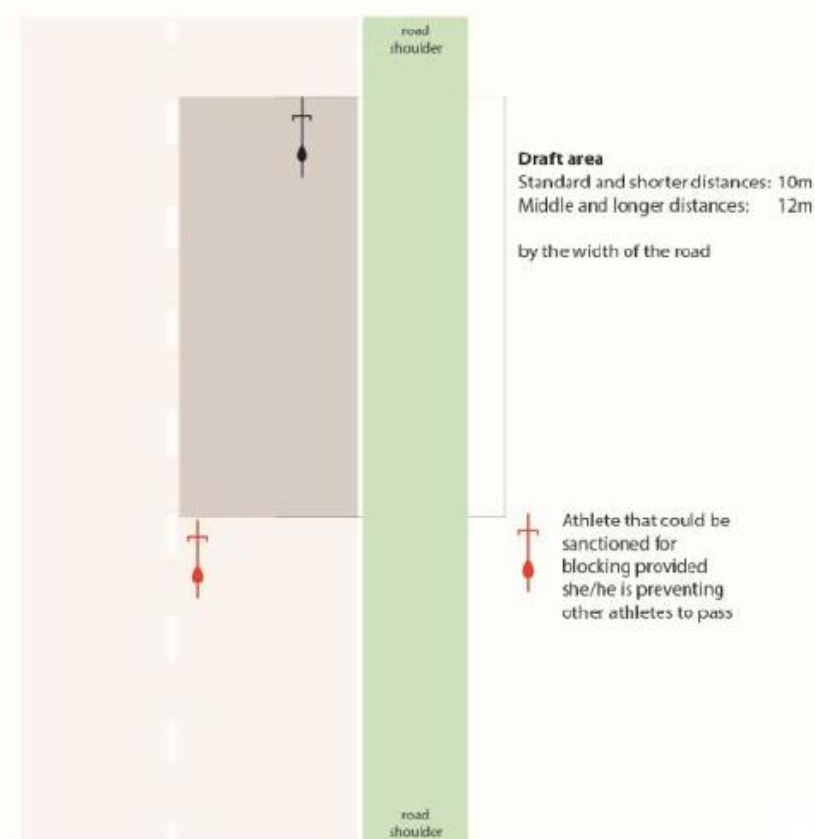
- Zawodnicy muszą trzymać się pobocza trasy i nie stwarzać zagrożenia poprzez blokowanie innych zawodników na trasie.
- Blokowanie polega na tym, że zawodnik, który jest za zawodnikiem, nie może wyprzedzić z powodu złego ustawienia zawodnika prowadzącego na trasie.
- Zawodnicy blokujący otrzymają żółtą kartkę do odbycia w strefie kar.

Drafting i blokowanie

Drafting



Blocking



Powiadomienie o karach

Sędzia nakłada karę czasową:

- ✓ sygnał gwizdkiem
- ✓ pokazuje **NIEBIESKĄ** lub **ŻÓŁTĄ** kartkę
- ✓ wypowiada numer zawodnika
- ✓ informuje zawodnika o karze
- ✓ jeśli sędzia pokaże **CZERWONĄ** kartkę, oznacza to, że zawodnik jest zdyskwalifikowany

Realizacja kar

- ✓ Zatrzymaj się w strefie kar.
- ✓ Poinformuj sędziego o swoim numerze startowym, liczbie kar do odbycia i kolorze otrzymanych kartek.
- ✓ Kara czasowa rozpoczyna się, gdy zawodnik zastosuje się do wszystkich powyższych czynności i kończy się, gdy sędzia powie „Go”.
- ✓ Przebywając w Rowerowej strefie kar, zawodnicy mogą spożywać tylko żywność i/lub wodę, które znajdują się na rowerze lub są w posiadaniu zawodnika.
- ✓ Zawodnikom zabrania się korzystania z toalety podczas odbywania kary w strefie kar. Czas kary zostanie wstrzymany podczas korzystania z toalety.
- ✓ Wprowadzanie zmian w sprzęcie lub wykonywanie jakichkolwiek zmian w rowerze podczas odbywania kary w rowerowej strefie kar jest zabronione.
- ✓ Zawodnik jest odpowiedzialny za zatrzymanie się w strefie kar. Jeśli tego nie zrobi otrzyma karę dyskwalifikacji
- ✓ Kary się kumulują. Drugie przewinienie za drafting oznacza karę DSQ.

Kary na rowerze

- Zawody bez draftingu
- Podczas części kolarskiej, sędzia może pokazać 2 różne kartki (niebieską i żółtą)



Drafting



Inne przewinienia (blokowanie, śmiecenie etc.)

- Dystans średni: niebieska kartka = 1 min. kary
 żółta kartka = 10 sek. kary
- **MUSISZ ZATRZYMAĆ SIĘ W STREFIE KAR – JEŚLI TEGO NIE ZROBISZ = DSQ**
- Strefa śmiecenia znajduje się przy strefie odświeżania
- 2 niebieskie kartki = DSQ

Aquabike – zakończenie zawodów


- Zawodnicy startujący w aquabiku **kończą rywalizację na końcu trasy kolarskiej, czas zarejestrowany na tym punkcie jest czasem ostatecznym zawodów.**
- Zawodnicy po odstawieniu roweru w strefie zmian mogą dobiec do mety w celu nieoficjalnego zakończenia zawodów, zrobienia zdjęć i odebrania okolicznościowego medalu.

Trasa biegowa



- 5 km - 2 pętle
- Strefy odświeżania
- Strefy śmiecenia – do 100 metrów za strefą odświeżania
- **Słuchawki zabronione**
 - ostrzeżenie i poprawa jeżeli nie DSQ
- **Brak numeru podczas biegu - DSQ**
- Photo-finish

Jakość wody



PCA
POLSKI ZWIĄZEK
TRIAHLONU

AB 1152

**POWIATOWA STACJA SANITARNO -
EPIDEMIOLOGICZNA W ILAWIE**
LABORATORIUM BADAŃ ŚRODOWISKOWYCH
I EPIDEMIOLOGICZNO- KLINICZNYCH

14-200 Ilawa
ul. Sienkiewicza 10
tel: 89 649 04 20 Fax: 89 649 04 21

Liczba stron: 7
Str. 2

Ilawa, dnia: 27.06.2024

SPRAWOZDANIE Z BADAŃ SBW.9051.3/248z/2024

Nazwa i adres klienta:	Szkoła Ośrodek Kultury, ul. Wyblekiego 10, 14-240 Susz
Podstawa badań:	zlecenie Jednersonowe nr 144/2024 z dnia 25.06.2024
Rodzaj próbek:	woda
Miejsce pobrania próbek:	Jezioro Suskie
Data pobrania próbek:	25.06.2024
Podmioty pobrali:	pracownicy PSSE w Ilawie- M. Jaskulska (zaśw. nr 14/15)
Metoda pobierania próbek:	wg PN-EN ISO19458:2007 (N)
Nr protokołu pobrania próbek:	SBW.9051.3/2024
Data przyjęcia próbek:	25.06.2024
Data rozpoczęcia i zakończenia badań:	25-27.06.2024 r.
Inne informacje dotyczące próbek:	próbka w stanie zgodnym z wymaganiami - wg. I-01/PO-SBW-03 "Kryteria oceny przydatności próbek wody przyjmowanych do badań" z dnia 26.09.2022 r.

Cel badania: Zgodność z Rozp. MZ z 17.01.2019r. (Dz.U. z 2019 r. poz.255)

Wyniki badań odnoszą się wyłącznie do badanej próbki próbek. W przypadku pobrania próbek przez zleceniodawcę laboratorium nie ponosi odpowiedzialności za pobór i transport próbek. Bez pisemnej zgody Laboratorium sprawozdanie nie może być powielane bezcoj jak tylko w całości.

(1) - w badaniach fizykochemicznych: niepewność pomiarowa przy poziomie ufności 95% i współczynniku k=2; Podana niepewność obejmuje etap pobierania próbek; w badaniach mikrobiologicznych: niepewność wynika z badania znormalizowanego wg PN-ISO 29251:2023-02.

(2) - Norma wyrażona bez zaokrągleń. Laboratorium posiada wystarczające argumenty techniczne i merytoryczne do jej stosowania.

(3) - Norma wyrażona. Laboratorium posiada wystarczające argumenty techniczne i merytoryczne do jej stosowania.

"<" rezultat poniżej dolnej granicy zakresu akredytacji; ">" rezultat powyżej górnej granicy zakresu akredytacji

Informacje takie jak: nazwa i adres klienta; miejsce, data i godzina pobrania próbek oraz gdy pobierano wodę z kranu lub z innego określonego wykorzystany do kranu; dane znajdujące się w tabeli "Wskaznik nadzorczenia wody" (w przypadku kiedy próbki pobrano osobno lub w pracowni PSSE w Ilawie) dostarczane są przez klienta

Wskaznik nadzorczenia wody (dane przesłane z protokołu pobierania próbek)		[Wartość dopuszczalna]	
Parametr	Metoda badań	Wyastępowanie	
Zawiesi azo (mg/l, koch, piana)	wg wytycznych PSSE	brak	brak
Przewodność elektryczna lub fizykalność	wg procedury wł.	brak	brak
Przewodność w wodzie zaleczeniowej (wat. smol., oskło, tward. szkodliwa itp.)	wg procedury wł.	brak	brak

*Według Rozp. Min. Zd. z dnia 17.01.2019 r. (Dz.U. z 2019 r. poz. 255)

Laboratorium nie dokonuje stwierdzenia zgodności wyników badań z wymaganiami na życzenie klienta.

Opis i identyfikacja próbek:

Nr próbki	Godz. pobr.	Czas 30min	Rodzaj próbki i punkt pobrania
248z	06:15		Plaża Miejska w Suszu, pomiar po lewej stronie (niejasno, w którym spodziewano jest najwięcej bakterii szkodliwych) (temp. wody 26,1°C)

Podkreślenie "N" znajdujące się poza zakresem akredytacji PCA nr AB 1152 spełniają wymagania normy akredytacyjnej PN-EN ISO 17025:2018-02

Wyniki badań

Lp.	Wskaźnik, metodyka	Jm	Legenda: "N" - nie wykryto, "N" - nie badano	
			Numery próbek, wyniki	Stwierdzenia zgodności
1	Liczba enterokoków kalowych w 100 ml wody PN-EN ISO 7899-2:2004 Najwyższa dopuszczalna wartość - 600 jtk w 100 ml wody Wartość podana w nawiasie oznacza dolną i górną granicę niepewności wyniku.	jtk	53 [40,70]	248z

Numer: SBW.9051.3/248z/2024 Strona 1 z 1

Wyniki badań

Lp.	Wskaźnik, metodyka	Jm	Legenda: "N" - nie wykryto, "N" - nie badano	
			Numery próbek, wyniki	Stwierdzenia zgodności
1	NPL Escherichia coli (w 100) ml wody, (N) PN-EN ISO 9308-3:2002 Escherichia coli - metoda amiatynowa Dopuszczalna wartość: <1000 NPL w 100 ml wody Wartość podana w nawiasie oznacza dolną i górną granicę niepewności wyniku.	NPL	77 [21,189]	248z

Autoryzował

ECONIC SPRAWOZDANIA

A.S.Y. SPOŁ. z o.o.
mgr inż. Marcin Jankowski

Numer: SBW.9051.3/248z/2024 Strona 1 z 1



Prognoza pogody

Temp

Pogoda

Niedziela

31°C



słonecznie, wiatr 11 km/h



**Powodzenia
i udanego wyścigu!**